ทาง เส้น เก่า ใน มุม มอง ใหม่



ทางเส้นเก่าในมุมมองใหม่

ปสนฺโน ภิกขุ

ทางเส้นเก่าในมุมมองใหม่

ปสนฺโน ภิกขุ

พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๓ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม
คณะศิษย์จัดพิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมบรรณาการ

พิมพ์ครั้งที่สอง สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ จำนวนพิมพ์ ๓,๕๐๐ เล่ม
โดย กองทุนพลังชีวิต อาคมธรรมทาน
จัดพิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมบรรณาการ
ตามเจตนารมณ์ของ **เรืออากาศตรี อาคม ทันนิเทศ**
(หนังสือพิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมบรรณาการ ไม่มีจำหน่าย)

ยุทธนา เพ็งปาน
วิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี
เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐
โทร. ๐๒-๙๑๔-๖๓๐๗, ๐๒-๙๑๔-๖๕๑๗

พิมพ์ที่ อักษรสยามการพิมพ์
๑๑๓๗/๑ ซอย สน.บางเสาธง จรัญสนิทวงศ์ ๑๓
แขวงคูหาสวรรค์ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทร. ๐๒-๔๑๐-๘๗๑๙, ๐๒-๔๑๐-๘๗๙๕-๖
โทรสาร ๐๒-๔๑๐-๗๘๑๓
นายอรุณ รุ่งรุจิโรจน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๔๔

หนังสือเล่มนี้
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โดย

กองทุนพลังชีวิต อาคมธรรมทาน

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

...จะเห็นว่าสังขาร มันก็เหมือนกับต้นกล้วย

ถ้าเราแกะกาบกล้วยออกทีละชั้นๆ มันเหลืออะไร

ไม่เหลืออะไรเลย ไม่มีอะไรที่เป็นแกนอยู่ในนั้น

ความคิดนึกของเราก็เช่นเดียวกัน

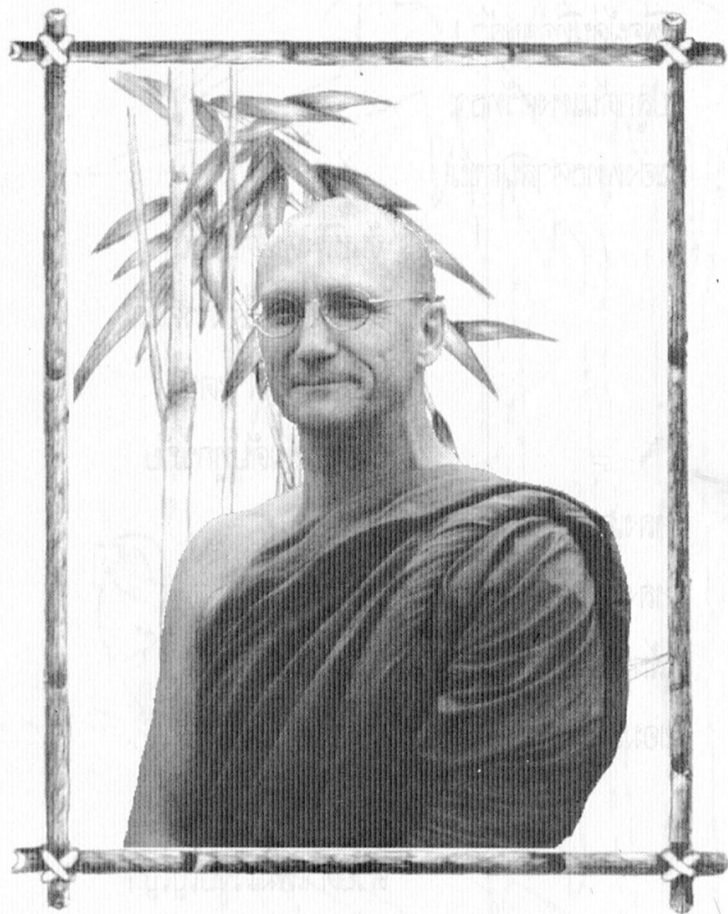
เราก็ค่อยๆแกะออก

ทั้งๆที่บางครั้งเราก็คิดด้วยเหตุด้วยผลแล้ว

บางครั้งก็ภาคภูมิใจในความฉลาดของเรา

แต่พอมาแกะออกๆ

มันไม่มีอะไรที่เหลือเป็นแกน...



พระอาจารย์ปสนฺโน ภิกขุ

จะปลูกต้นไม้สักหนึ่งต้น
เพื่อผู้คนที่อ่อนล้า
ปลูกต้นแห่งศรัทธา
ของพุทธศาสนิกชน

วันหนึ่งต้นเติบใหญ่
เก็บเกี่ยวได้ซึ่งมรรคผล
เดินทางเฉพาะตน
เพื่อพาพ้นดับทุกข์ภัย

หลงเอยหลงสังขาร
หลงมานานหลายอสงไขย
เส้นทางตราบนี้ไป
ขอมอบให้พระศาสดา

จะเดินบนทางเดิม
ด้วยตาเพิ่มแรงปัญญา
ปลดวางสิ่งนานา
เป็นมรรคาสู่นิพพาน

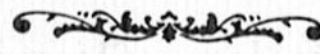
จากคณะศิษย์

ท่านอาจารย์ปสันโน เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อชา สุภัทโท ศึกษาปฏิบัติธรรม และได้เสียสละอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ทั้งพระภิกษุและฆราวาส มาเป็นเวลากว่า ๒๐ ปี ท่านเป็นผู้มีถ้อยคำสั้นๆ ง่ายๆ แต่ลึกซึ้งด้วยข้อธรรม ที่ทำให้ผู้ที่ได้รับฟัง สามารถนำมาใช้ประโยชน์แก่ตนได้ อีกทั้งท่านมีโครงการอนุรักษ์ป่าไม้หลายแห่ง ในประเทศไทย ซึ่งเป็นโอกาสให้ท่านได้เดินทางมาประเทศไทย เพื่อสืบสานงานอนุรักษ์ปีละครั้ง ท่านก็ได้เมตตาอบรมสั่งสอนคณะศิษย์ อีกทั้งได้ให้ข้อธรรมเพื่อจะได้นำไปใช้ในการปฏิบัติธรรมต่อไป

การดำเนินชีวิตของคนเรา เหมือนการเดินทาง ซึ่งต้องผ่านหลายสิ่งหลายอย่าง ระหว่างที่เราเดิน ซึ่งมีความแตกต่างกัน ในสิ่งที่พานพบ การปฏิบัติธรรมเป็นการช่วยให้มุมมองในการเดินทางของเรานั้น มองอย่างถูกต้อง และมีความสุข

ดังนั้นคณะศิษย์จึงหวังว่า ข้อธรรมะของท่านอาจารย์ปสันโน ในหนังสือเล่มนี้ คงมีส่วนช่วยให้ชาวพุทธ เดินบนเส้นทางเดิมด้วยมุมมองใหม่ มุมมองที่เปี่ยมไปด้วยปัญญา และนำพาความสุขมาสู่ทุกท่าน

สารบัญ



ทางเส้นเก่าในมุมมองใหม่

การทำให้จิตใจเกิดความสงบนั้น เราต้องเข้าใจว่าความสงบ มีอยู่สองแบบหรือสองลักษณะ แบบหนึ่งเป็นความสงบเพราะกิเลสถูกกลบเอาไว้ เรียกว่า ***สมถะ*** คือ กิเลสไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ในเวลานั้น อีกแบบ หนึ่ง เป็นความสงบที่เกิดจากการเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งจะตัดกระแสของกิเลสได้ เรียกว่า ***วิปัสสนา*** ทั้งสองแบบต้องอิงอาศัยกัน

อย่างไรก็ตาม เราต้องพยายามสนับสนุนจิตใจของเราให้เข้าหาการมองเห็นตามความเป็นจริง เพื่อจะได้มีความสงบที่มั่นคง เพราะว่าการเห็นตามความเป็นจริงนั้น คือตัว **ปัญญา** ซึ่งเป็นสิ่งที่จะติดตัวเราไปได้

ความสงบที่เกิดจากการกำหนดจิตใจ และก็อยู่ในสถานที่สงบวิเวกนั้นไม่ยั่งยืน เราได้รับความสงบจากสถานที่ แต่ถ้าหากว่าออกไปจากสถานที่นั้นแล้ว ไปรับการกระทบ รับภาระหน้าที่ กิเลสที่ถูกกลบเอาไว้ก็พุ่งขึ้นมาอีก ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา แล้วเราจะรู้สึกเสียดาย เสียดายความสงบ

แต่ถ้าหากว่าเราสามารถที่จะเห็นตามความเป็นจริง มีปัญญาเกิดขึ้นในจิตใจของเรา ปัญญานี้จะคอยติดตามความรู้สึกต่างๆ ติดตามการเคลื่อนไหวของจิตใจได้ทัน เราก็ยังรักษาความสงบไว้ได้

การที่จะให้จิตใจสงบก็ต้องพิจารณาด้วยปัญญา แม้จะไม่สงบก็ยังต้องพิจารณาอยู่ และนี่เป็นสิ่งที่เราต้องพยายามให้เกิดขึ้นในใจของเรา ให้เป็นจิตใจที่รู้จักพิจารณา รู้จักใคร่ครวญอาศัยหลักธรรม

หลักในการพิจารณาตามความเป็นจริง ก็คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ซึ่งเรียกว่า **สามัญลักษณะ**

เป็นลักษณะของความเป็นจริง ลักษณะของสังขารทั้งหลายทั้งปวง ลักษณะของโลก ลักษณะของชีวิต จะต้องมีอนิจจัง คือความไม่เที่ยง ทุกขัง คือความเป็นทุกข์ อนัตตา คือความไม่เป็นตัวตน อันนี้เป็นลักษณะของชีวิต

อาตมาจำได้ สมัยบวชใหม่ๆ รู้สึกว่าบวชได้สักสามพรรษา น้องชายคนหนึ่งมาเยี่ยมที่เมืองไทยที่วัดป่านานาชาติ เราก็กำลังตื่นเต้นในการปฏิบัติ และก็เห็นประโยชน์มากในการปฏิบัติ เลยพยายามให้น้องเกิดความสนใจ น้องก็ถามว่า

"ได้เห็นอะไร ที่พิเศษแตกต่างจากคนธรรมดา"

เราก็บอกว่า

"เห็นความไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่แน่นอน ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าโลกภายนอก หรือเรื่องภายใน มันเป็นของไม่เที่ยง"

น้องไม่เกิดความรู้สึกสนใจ หรือประทับใจเลย

สักนิด เขามองเราอย่างงงๆ แล้วบอกว่า

"ไม่เห็นมีอะไรพิเศษ ทุกคนก็รู้อยู่แล้ว มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ไม่เห็นจะดีที่ตรงไหน"

อันนี้เป็นสิ่งที่คนรู้อยู่ก็จริง แต่ว่ายังไม่ได้น้อมเข้ามาใส่จิตใจ เพราะถ้าหากว่าได้น้อมเข้ามาในจิตใจ เป็นโอปนยิกธรรมจริงๆ จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกถอดถอน เกิดความรู้สึกสลัดทิ้ง คือดูแล้ว จะไปยึดมั่นถือมั่น สำคัญมั่นหมาย ตื่นเต้นตามโลกเขาทำไม มันไม่น่าตื่นเต้นหรอก จิตใจของเราจะเปลี่ยน แต่ตราบใดที่ไม่เห็นจริง แม้รู้ว่า **มันไม่เที่ยง** ก็ยังตะครุบโลกเหมือนเดิม ตะครุบอารมณ์เหมือนเดิม ยังวิ่งไปตามความตื่นเต้นของโลก

พระพุทธเจ้าจึงให้เราพิจารณาถึงความไม่เที่ยง เราจะหาความเที่ยงที่ไหน ลองดูนะ แม้แต่ลมหายใจเข้า *มันเที่ยงไหม?* มันก็ไม่เที่ยง ลมหายใจเข้ามาแล้วก็หยุด มันก็ไม่เที่ยง มันก็เปลี่ยนเป็นลมหายใจออก ก็ไม่เที่ยง

จิตใจเที่ยงไหม? ไม่เที่ยง คิดอยากให้เที่ยงแท้ถาวร อย่างเรามีความตั้งใจจะนั่งสมาธิ รักษาสติขณะนั่งสมาธิให้ได้ *เที่ยงไหม?* *แน่นอนไหม?* ไม่เห็นแน่นอนเลย อยากให้จิตใจไม่วอกแวก อยากให้จิตใจเกิดความมั่นคง แต่มันก็เที่ยงไม่ได้ จิตใจเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราไม่สามารถที่จะบังคับให้มันเป็นไปตามที่เราปรารถนาได้ เพราะมันไม่เที่ยงอยู่แล้ว

เกิดความรักความชอบใจ ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง *เที่ยงไหม?* ไม่เที่ยงหรอก เช่นเราเข้าไปในสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง หรืออยู่กับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เราก็รู้สึกว่า แหม! ชอบเหลือเกิน อยากอยู่เหลือเกิน เดี๋ยวเดียว อีกไม่นานก็เบื่อ เกลียดอีกด้วยซ้ำไปในบางครั้ง *เที่ยงไหม?* มันไม่เที่ยง นี่มันเปลี่ยนอย่างนี้ ทั้งๆที่เราก็ไม่อยากให้มันเปลี่ยน แต่มันเปลี่ยนของมันเอง นั่นแสดงว่ามันไม่อยู่ในความสามารถของเรา ที่จะบังคับให้มันถูกใจเรา เพราะมัน

ไม่เที่ยง ไม่แน่

ความไม่เที่ยง ความไม่แน่นี้ เป็นสิ่งที่ทำให้เราคลี่คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นได้ ดูทุกอย่างทั้งโลกภายนอกก็ดี ทั้งโลกภายในก็ดี จิตใจของเราก็ดี เออไม่เที่ยง ทางที่จะได้ความสบาย ความปลอดโปร่ง โดยการไม่ตั้งความหวัง ไม่ตั้งความปรารถนาที่จะให้ได้ตามที่คิด เราจะต้องอาศัยการประคับประคองสติปัญญาเอาไว้ เพื่อที่จะได้สังเกตการณ์อยู่ตลอด จะได้ทันเหตุการณ์ เพราะไม่แน่ว่ามันจะเปลี่ยนตรงไหน เปลี่ยนอย่างไร

เมื่อจิตใจเป็นอย่างนี้ เราจะรู้สึกว่ามีความพร้อมที่จะรับรู้โลกอยู่ตลอด มีอะไรเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในลักษณะไหน ก็ไม่ได้ตกใจ ไม่ได้เป็นอะไร เพราะรู้ว่ามันจะเปลี่ยนอยู่แล้ว และเราจะมองโลกด้วยความรู้สึก ใหม่อยู่เสมอ ไม่ใช่ว่าจะซ้ำๆซากๆ มันใหม่เอี่ยมเสมอ เพราะเปลี่ยนแปลงไป อยู่ตลอดเวลา เราก็ได้ประคับประคองสติปัญญาเอาไว้

เพื่อจะได้เห็นความจริงนี้อย่างชัดเจน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงทุกข์ ให้เรามองเห็นความทุกข์ คนทั่วไปคิดว่า จะได้ประโยชน์อะไรในการเห็นทุกข์ จะมองความทุกข์ทำไม ไปหาความสุขดีกว่า อันนี้ก็คิดตามประสาของคน ที่เราเรียกว่าเป็นปุถุชน ยังหนาอยู่ พระพุทธเจ้าให้เราเห็นความทุกข์ โดยต้องรู้ความหมายของความทุกข์ ว่ามันเป็นอย่างไร

ความทุกข์คืออะไร? คือสิ่งที่เราหาความพึงพอใจ อิ่มใจได้ยาก ถ้าเราไม่ยุติการแสวงหา นั่นแหละทุกข์ล่ะ คือคล้ายๆใจมันดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา เราก็จะเกิดความรู้สึกว่าไม่มีความสุขที่แท้จริง

ทุกข์ท่านแบ่งเป็น **ทุกขทุกข์** คือทุกข์ที่เป็นความทุกข์ที่แท้จริง เช่นเราเกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเกิดความทรมานใจอย่างใดอย่างหนึ่ง มันก็เป็นทุกข์ นี่เป็นทุกข์อย่างชัดเจน เป็นทุกขเวทนา

อีกอย่างหนึ่งเรียกว่า **วิปรินามทุกข์** ทุกข์ที่เกิด

จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก เราชอบใจ คือทุกข์เพราะความสุข มีความสุขอยู่ แต่ว่าความสุขนั้นมันเปลี่ยนแปลง ไม่เป็นไปตามที่เราอยากประคับประคองให้ยั่งยืนได้ เลยทำให้ทุกข์ หรือเมื่อได้รับความสะดวกสบายบางอย่าง ได้รับการยกย่องสรรเสริญในโลก แล้วเกิดการเปลี่ยนแปลง ได้รับการนินทา ทุกข์ที่เกิดขึ้นก็เพราะตั้งตัวไม่ทัน เมื่อความสุขความสบายหายไป เลยกลายเป็นทุกข์ขึ้นมา

นี่เป็นความทุกข์ที่บางทียิ่งทุกข์กว่าอันแรก คือ **ทุกขทุกข์** ซึ่งเป็นทุกข์ล้วนๆเสียอีก เพราะเราก็ไม่ได้หวังอะไรมากนัก เพราะไม่เคยได้สุขจากทุกข์ชนิดนี้มาก่อน แต่ทุกข์เพราะความสุขที่เคยมี แต่กลับหายไป ยิ่งไปกันใหญ่

ทุกข์สุดท้ายคือ **สังขารทุกข์** เป็นทุกข์ของการที่ทุกสิ่งทุกอย่างมันอิงอาศัยส่วนประกอบ ไม่ใช่ว่ามีอะไรอยู่โดดเดี่ยว แต่อาศัยกระบวนการของเหตุปัจจัย เช่น ตัวอย่างง่ายๆ คือร่างกายของเรา

ร่างกายก็ต้องอาศัยส่วนประกอบ มีธาตุสี่ มีอวัยวะภายใน ต้องอาศัยความอบอุ่นพอสมควร ถ้าร้อนเกินไปก็เป็นทุกข์ เย็นเกินไปก็เป็นทุกข์ ถ้าหากว่าอาหารย่อยไม่สะดวก ก็เป็นทุกข์ ทุกอย่างต้องประกอบกันพอดี ร่างกายจึงจะเป็นปกติอยู่ได้ แต่ส่วนประกอบต่างๆ จะให้พอดีกันอยู่ตลอดกาลตลอดเวลานั้น เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก สิ่งใดที่มีส่วนประกอบ จะประคับประคองได้ลำบาก

ชีวิตของมนุษย์มี **สังขารทุกข์** ประกอบอยู่ทุกแง่ทุกมุม คือการดิ้นรน ความกังวลของเรา ที่จะทำให้สิ่งใดคงที่สม่ำเสมอ จึงเป็นความทุกข์อีกชนิดหนึ่ง คือเราต้านกระแสของการเปลี่ยนแปลง หรือของการแตกสลายของสังขาร ซึ่งนี่มันก็เป็นความทุกข์

เมื่อเรามองเห็นแล้วถามตัวเองว่า มีประโยชน์อะไร กับการมองเห็นทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น *ทำให้กลุ้มใจไหม?* ไม่หรอก เพราะเราดูแล้วมันก็เป็นความจริง เราก็สามารถที่จะยอมรับความเป็นจริงได้

ยอมรับเพราะตัวเองก็อยู่ในสภาพอย่างนี้ บุคคลอื่นก็อยู่ในสภาพอย่างนี้ โลกก็อยู่ในสภาพอย่างนี้ มันก็ไม่มีอะไรน่าตกใจ ไม่น่าเสียใจ หรือเกิดความรู้สึกว่าเป็นปัญหาอะไร ดูๆไปก็เป็นเรื่องธรรมดา

การมองเห็นว่าทุกข์เป็นของธรรมดา ก็ทำให้เรายิ้มออกได้ เราอยู่กับโลก ดูๆแล้วก็เอ้อ มันธรรมดา มันเท่านี้เอง อย่างหลวงพ่อชาท่านก็บอกว่า

"เออ มันก็แค่นั้นแหละ ไม่น่าตกใจ ไม่น่าเสียใจ หรืออะไรๆทั้งสิ้น"

ที่ว่าแค่นั้นไม่ใช่ว่าเราไม่ได้ใส่ใจ หรือเราไม่ได้ตั้งใจอยู่ในคุณธรรม แต่ว่าเพราะเรามีสติปัญญาติดตาม เราก็สามารถที่จะเลือกว่าจะให้จิตใจของเราเป็นอย่างไร เราจะเลือกให้ความสนใจในเรื่องใดบ้าง

เมื่อเราเกิดความทุกข์ จะเป็นในเรื่องรอบตัวเรา หรือภายในตัวเราก็ดี เราก็เลือกกุศลธรรมแทนที่จะปล่อยจิตใจไปตามอกุศลธรรม เกิดความเศร้าหมอง เกิดความเร่าร้อนอยู่ในใจ เพราะดูแล้ว

มันก็ทุกข์แค่นี้ละ มันไม่มากกว่านี้ มันก็แค่ทุกข์ ก็เลยทำให้ใจสบาย ทำให้เรายิ้มออกได้ ไม่มีปัญหา ไม่มีปัญหาใดๆ ที่จะครอบงำใจเรา จนทำให้เกิดความเศร้าหมองได้

อาตมาเคยอยู่กับหลวงพ่อชา ท่านอยู่ท่ามกลางคนหมู่มาก เป็นผู้สั่งสอนคนหมู่มาก เป็นผู้ต้องรับผิดชอบคนหมู่มาก แต่ท่านก็ยังยิ้มได้อยู่เสมอ อาตมาก็เลยถามท่านว่า

"ทำไมหลวงพ่อยิ้มได้เสมอ ทั้งๆที่มีภาระ มีปัญหามากมาย"

ท่านก็ตอบว่า

"ไม่รู้จะทุกข์ทำไม คือดูแล้วสภาพของโลกมันก็เต็มไปด้วยความทุกข์ แต่เราไม่จำเป็นต้องทำให้ใจเราเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นสภาพภายนอก ทำไมเราจะต้องเอาทุกข์เข้ามาภายใน"

ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ก็ทำให้เรามีอิสระ ยิ่งเราเห็นว่าโลกมันก็ทุกข์อย่างนั้น เราก็ไม่ต้องไปหวังว่าโลก

จะถูกใจเรา และให้ความมั่นใจกับเรา ให้ความสุขแก่เรา

คนส่วนใหญ่เขาก็มักบ่น เช่นมีอะไรเกิดขึ้นในชีวิต ก็เสียใจเหลือเกิน กลุ้มใจเหลือเกิน หมดกำลังใจ เราก็มองดู

"เอ๊ะ! ทำไมมองไม่ออก มันก็เป็นอย่างนี้"

ถ้าเรามองออกมันก็ไม่ทุกข์ เพราะเรารู้แล้วว่าถ้าตะครุบเอา หรือทำอะไรที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง จิตใจเราก็ต้องมีความทุกข์ การพิจารณาด้วยความเป็นจริงอย่างนี้ ทำให้เราเกิดความเป็นอิสระอยู่ในใจ

อนัตตา ความไม่เป็นตัวเป็นตน ก็เป็นการพิจารณาลักษณะของชีวิตและจิตใจ ให้ถูกต้องตามความเป็นจริงอีกแง่หนึ่ง อีกมุมหนึ่ง

ถ้าเราคิดว่ามีตัวตน *ตัวตนนั้นคืออะไร?* การปฏิบัติในพุทธศาสนา ทำให้เรามองเห็นว่าตัวตนไม่มีตั้งแต่เดิมเลย มันเป็นของสมมติเอา ไม่ใช่ว่าเป็น

สิ่งที่จริงจังเที่ยงแท้ในจิตใจ หรือในชีวิตของเรา ที่เราเรียกว่าตัวตนนั้น มันเป็นตัวสมมติ ไม่มีตัวตนที่เราต้องสละ

ที่เราเรียกว่าตัวเรา เราจะเอาตัวเราตัวไหนดีล่ะ เวลาอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใส อันนี้ตัวเราไหม แล้วถ้าอันนั้นเป็นตัวเรา ตัวไหนล่ะเกิดขึ้นเวลาเราไม่สบายใจ เราคือใคร คือตัวไหน

หรือถ้าเรายึดเอาว่าเวลาเรากลุ้มใจ อันนี้แหละตัวเรา *แล้วเราจะหาทางออกจากความกลุ้มใจได้อย่างไร?* เพราะอันนั้นเป็นตัวตนเที่ยงแท้ถาวรของเราเสียแล้ว ฉะนั้นเราต้องเข้าใจว่าที่เรียกตัวตนของเรา มันเป็นของสมมติ

เราต้องเข้าใจว่า ชีวิตของเราที่กำลังดำเนินอยู่ หรือจิตใจของเรานี้ ประกอบด้วยอารมณ์หลายๆอย่าง ความรู้สึกหลายๆอย่าง ความจำอะไรหลายๆอย่าง บางทีมันก็สวนทางกันหมด แต่ไม่ใช่ว่ามีตัวตนตัวเดียวที่เที่ยงแท้ถาวรอะไรสักอย่าง เหมือนกับการ

บริหารตัวเรา ทุกอย่างในร่างกายนี้มันไม่ได้บริหารด้วยตัวตน แต่บริหารด้วยคณะกรรมการ คือมีกรรมการภายในตัวเรา เพราะว่ามีหลายเสียงเหลือเกินที่ต้องตกลงกัน มันออกมาในลักษณะนั้น ไม่ใช่ว่ามีตัวตนเพียงตัวเดียว

ที่มีความรู้สึกว่าเป็นตัวตน มันเกิดจากไหน? อันนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณาเรื่องขันธ์ห้า เป็นวิธีที่จะแยกแยะหน้าที่ของธรรมชาติของชีวิตเรา ที่เรียกว่าตัวเรานี้ก็ประกอบด้วย **รูป** คือร่างกาย และก็มี **เวทนา** ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเป็นกลางๆ และก็มี **สัญญา** ความจำ ความสำคัญมั่นหมาย มี **สังขาร** การคิดนึกปรุงแต่งต่างๆ แล้วก็มี **วิญญาณ**

อาศัยห้าอย่างนี้ ก็มีการสร้างภาพ สร้างความรู้สึกต่างๆ ที่เรายึดไว้ เดี๋ยวก็ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง เดี๋ยวก็ฉลาดบ้าง โง่บ้าง กลับไปกลับมา เพราะความหลง เพราะความไม่

เข้าใจตามความเป็นจริง เพราะมีความอยากในเรื่องต่างๆ ทั้งในทางที่ดี ทั้งในทางที่ไม่ดี สับสนไปหมด แต่เราต้องเข้าใจว่าสิ่งที่เราหลง ก็หลงภายในตัวเรานี่แหละ เราต้องสร้างความเข้าใจว่า *แท้จริงแล้วรูปร่างกายนี้ เป็นลักษณะอย่างไร?*

พระพุทธเจ้าให้เรามองรูปร่างกายเหมือนกับฟองน้ำ วันหนึ่งเมื่อประทับอยู่ริมแม่น้ำกับลูกศิษย์ เวลาน้ำเชี่ยว บางแห่ง ก็มีฟองขึ้นมา ฟองนั้นลอยไปตามน้ำ ก็ตรัสว่า

"พวกเราจงดูร่างกายซึ่งเหมือนกับฟองน้ำ คือเหมือนว่ามีอะไรเป็นก้อนอยู่ แต่เดี๋ยวเดียวก็สลายตัวไป ไม่มีอะไรเหลือเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ เกิดมาไม่กี่สิบปี อย่างดีเราก็อยู่หกสิบเจ็ดสิบปี มากกว่านั้นก็ยากนัก ระหว่างนั้นมันก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และในที่สุดมันก็เหมือนกับฟองน้ำจริงๆ"

คิดดูนะ ร่างกายนี้ เมื่อหมดลมหายใจ ถ้าปล่อยไปตามธรรมชาติ มันจะค่อยๆสลายไป

ถึงต้องใช้เวลาหน่อย แต่ไม่นานมันก็จะหมดไป ร่างกายมนุษย์เปรียบเหมือนถุงที่ใส่น้ำ ประเดี๋ยวเดียวก็รั่วออก เห็นอย่างนี้แล้ว เราจะยังยึดเป็นตัวตนของเรา มันก็เป็นเรื่องที่ไม่สมควรอย่างยิ่ง

นี่แหละความทุกข์ของคน คือสร้างความทุกข์ว่าร่างกายเป็นตัวตน เดี๋ยวก็เสียใจว่าตอนนี้อายุมากไป อายุน้อยไป สูงไป เตี้ยไป หนักไป ผอมไป มันไปๆทุกอย่างแหละ เพราะยึดเอาว่านี่เป็นตัวตนก็เลยเกิดความทุกข์ ถ้าเราพิจารณาดูว่า **เออ! สักแต่ว่าร่างกาย เราก็อาศัยชั่วคราวเพื่อ เป็นโอกาสที่จะได้สะสมกุศลธรรม หรือสะสมสติปัญญาเอาไว้** เราก็ใช้มันให้ถูก

ถ้าเรายึดเวทนาเป็นตัวตน เมื่อเกิดทุกขเวทนาแล้ว ก็คิดว่าหมดหวังในชีวิต ยิ่งถ้าเจอทุกขเวทนาซ้ำๆ ซากๆ เราก็จะ *โอย! หมดหวังในชีวิต ไม่น่าอยู่แล้ว* แต่ไม่ได้นึกว่ามันไม่ได้มีอะไรเป็นตัวตน ไม่ได้เป็นของเที่ยง

ลักษณะความไม่เที่ยง เป็น**อนัตตา**นี้ เป็นทางออกที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ **รูปังอนิจจัง รูปังอนัตตา** แต่ถ้าเกิดสุขเวทนาแล้วยึดไว้ ประคับประคองไว้ เพราะคิดว่ามีตัวเรา ตัวแท้ของเราคือผู้ที่มีความสุขสบายสำราญ พอเกิดการเปลี่ยนแปลงตัวตนอันนี้หายไป ก็เกิดความทุกข์

ที่ว่าไม่เป็นตัวเป็นตนนั้น เราไม่ได้ปฏิเสธความรู้สึกของเรา แล้วก็ไม่ปฏิเสธความรับผิดชอบต่อความรู้สึก แต่ว่าเราต้องเข้าใจว่า มันเป็นกระบวนการที่อาศัยเหตุอาศัยปัจจัย เป็นเพียงกระบวนการ ไม่มีอะไรที่เป็นแกนกลางอยู่ในนั้น ที่เราจะยึดไว้ให้อยู่คงทนได้ ถ้าเรามองเห็นอย่างนั้น เราก็สามารถที่จะรับผิดชอบต่อเวทนาได้

ผู้ที่เห็นอนัตตา สามารถที่จะรับผิดชอบเต็มที่ ผู้ที่เห็นอนัตตา สามารถที่จะกลั่นกรองประสบการณ์ความรู้สึกในชีวิต เพื่อดึงเอาสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขสบายมาได้ ถ้าเห็นอนัตตาอย่างชัดเจน นั่นคือเห็น

ทางออกจากทุกข์เป็นทางที่เข้าสู่ความเป็นอิสระ

ความพิเศษในคำสอนของพระพุทธเจ้า แท้จริงอยู่ที่หลักอนัตตา เราดูคำสอนอื่นๆ ศาสนาอื่นๆ ปรัชญาอื่นๆ ที่จะสอนในเรื่องอนัตตานั้นหายาก แทบจะหาไม่ได้ มีพระพุทธเจ้าที่สอนอย่างละเอียดแตกฉาน และก็ย้ำแล้วย้ำอีก ตัวอนัตตาเป็นประตูเข้าสู่ความสงบเยือกเย็น

ถ้าเราจะมองดูว่าพระปัญญาของพระพุทธเจ้า ปัญญาในพระพุทธศาสนารวมอยู่ที่จุดไหน ก็ตอบว่า **รวมอยู่ที่อนัตตา** เพราะอนัตตานี้เป็นตัวที่ทำให้เราปล่อยวางได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นได้

ถ้าเราสังเกตการเคลื่อนไหวภายในจิตใจของเรา ดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะเห็นว่ามันก็สักแต่ว่าเวทนา มันเป็นเพียงความรู้สึก เช่นเรานั่งสมาธิ เกิดความเจ็บปวดภายในร่างกาย ถ้าเราสามารถที่จะเอาความรู้สึกนั้นมาเพ่งพินิจพิจารณา ความรู้สึกนี้คือตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรของเราไหม หรือเป็นอะไร ทำไม

เราถึงเกิดความเกลียดชัง ทำไมอยากจะลุกหนีไปจากมัน เราดูไปดูมา ความรู้สึกมันก็เปลี่ยนแปลงอีก เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ถ้าเราดูให้ชัดเจนอันนั้นก็ไม่ได้เที่ยงแท้ ไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นแค่ความรู้สึกแล้วมันก็เปลี่ยนไป

เวทนานี้ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบเหมือนกับฟองสบู่ ถ้าเราเอาหลอดเป่าน้ำที่ผสมสบู่จะมีลูกโป่งกลมๆออกมา แต่ว่าอยู่เดี๋ยวเดียวก็ ปุ๊บหายไปแล้ว มีฟองขึ้นมา ปุ๊บเดียวหายไปแล้ว

เวทนา ความรู้สึกนี้ก็เช่นเดียวกัน ยิ่งเราพิจารณาเห็นชัดเจน จิตใจเราจะสงบมากขึ้น เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของเวทนา มันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเราชอบยึด คือจิตมันจะตะครุบเอา ถ้าเราถอยกลับมาดูด้วยสติจะเห็นว่า มันเกิดๆดับๆ เป็นเพียงความรู้สึก บางทีก็เป็นทุกขเวทนา บางทีเป็นสุขเวทนา บางทีก็เฉยๆ ถ้าเราพิจารณาว่ามันเป็นอนัตตา ให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ เราไม่ตะครุบ

จิตมันก็จะถอย

ตัวเวทนาเป็นต้นกำเนิดของการปรุงแต่งของจิต เพราะเป็นตัวทำให้เกิดความพอใจไม่พอใจที่จะทำหน้าที่ในการปรุงแต่งต่อ ถ้าเราอยู่หางแถวของกระบวนการ เราก็วิ่งไปตามการปรุงแต่งของเรา แต่ถ้าเรากลับมาที่ต้นแถว เราก็จะเห็นเวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป คือเราก็สามารถที่จะไม่ถูกความรู้สึกนั้นพาให้ไหลไปสู่การปรุงจนเกินไป

อีกอย่างหนึ่ง เราก็สามารถที่จะเลือกความรู้สึกพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น มันจะมีประโยชน์ไหม ดูแล้วถ้ามีประโยชน์ เราก็ประคับประคองความรู้สึกนั้นไว้ แต่ถ้าดูแล้วไม่มีประโยชน์อะไร เราก็ปล่อยมันไป อันนี้เพราะเราดูว่า ไม่ใช่ตัวตน ถ้าเรายึดว่าเป็นตัวตน เราก็จะถูกทุกข์ชักลากไป

สัญญา ความสำคัญมั่นหมาย พระพุทธเจ้าตรัสว่า เหมือนกับภาพที่ลวงตา เช่นเราเดินในทะเลทรายร้อนๆ เราจะเห็นเป็นน้ำอยู่โน้น แท้จริงมันเป็น

ภาพหลอกตา สัญญาทำหน้าที่สร้างภาพเอาไว้ แต่เราก็ต้องอาศัยสัญญาของเราเช่นกัน ตัวอย่างเช่น เรามองเห็นสีเขียว สัญญาก็จะบอกว่าสีเขียวนั้นคือเขียวอะไร เขียวต้นไม้หรือเขียวภูเขา หรือบ้านเป็นต้น แต่ถ้าว่าโดยการรับรู้ เรารับรู้เฉพาะรูป และลักษณะสีเท่านั้น เราก็ต้องอาศัยสัญญาความจำสำคัญมั่นหมาย เราจึงจะรู้ว่ารูปลักษณะ สีสันของสิ่งที่เราเห็นนั้น ว่าเป็นอะไร เราต้องเข้าใจการทำงานของสัญญา เพราะเราต้องอาศัยสัญญา

เช่นเราเคยรู้จักคนๆหนึ่ง เคยทะเลาะกับเขาพูดไม่ดีกับเขา แล้วเรากับเขาก็ไม่ได้พบกันหลายปีต่างคนก็ต่างมีชีวิตออกไปคนละทิศละทาง บางทีเราก็ได้ปฏิบัติธรรม ทำให้จิตใจเจริญ เป็นคนมีเมตตากรุณามากขึ้น บางทีเขาก็อาจจะทำเช่นเดียวกันแต่เมื่อมาพบกัน สัญญาความจำก็ขึ้นมาทันที... แหมเจ้าคนนั้นนะ มันน่าเกลียด

นี่คือความสำคัญมั่นหมาย คือ มันหลอกตา

เป็นความรู้สึกที่เก็บเอาไว้ จำเอาไว้ เขาก็มีความจำของเขาเอาไว้ แต่จะจริง หรือไม่จริง อันนี้เราต้องใคร่ครวญอีกที จะไปเชื่อสัญญาของเราอย่างเดียวไม่ได้ แต่จะไม่อาศัยก็ไม่ได้ เพราะว่าสัญญาก็เป็นส่วนที่ประกอบโลกให้เรา เราไปไหน สิ่งที่เราเคยเห็น เคยรู้ เราจดจำไว้ จะช่วยให้เรารู้ว่า เราควรจะทำอะไร มีอะไรเกิดขึ้นอย่างไร แต่ว่าเราจะไว้ใจว่ามันถูกต้องเสียทีเดียวก็ไม่ใช่ มันเป็นอนัตตา ไม่ได้เป็นตัวตน เป็นสัญญาที่ทำงานตามกระบวนการธรรมชาติ เรามีหน้าที่ที่จะไตร่ตรองด้วยสติและปัญญาของเราอยู่ตลอด เพราะการสำคัญมั่นหมายในความจำในสิ่งที่มีประโยชน์กับเราก็มีมาก สิ่งที่ออกไปผิดๆ ก็มีมาก ต้องคิดพิจารณา ด้วยปัญญา

สังขาร พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเหมือนกับต้นกล้วย สังขารนี้ก็อยู่ในขันธ์ห้า (*รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ*) สังขารก็คือการที่เราคิดนึกปรุงแต่ง ทั้งที่เป็นกุศล ทั้งที่เป็นอกุศล ซึ่งมีมากมายหลายเรื่อง

แต่เวลาเรามาพิจารณาจะเห็นว่า มันก็เหมือนกับต้นกล้วย ถ้าเราแกะกาบกล้วยออกทีละชั้น ๆ *มันจะเหลืออะไร?* ไม่เหลืออะไรเลย ไม่มีอะไรที่เป็นแกนอยู่ในนั้น

ความคิดนึกของเราก็เช่นเดียวกัน. เราก็ค่อยๆ แกะออก ทั้งๆที่บางครั้งเราก็คิดด้วยเหตุด้วยผล แล้วก็บางครั้งภาคภูมิใจในความฉลาดของเรา แต่พอมาแกะออกๆ มันไม่มีอะไรที่เหลือเป็นแกน

เราพิจารณาขันธ์ห้า ด้วยหลักของอนัตตา เพื่อให้เราสามารถอาศัยขันธ์ห้า นั้นโดยไม่หลง ที่เราเรียกว่าไม่หลง คือ เราไม่อาศัยอุปาทาน คือการยึดมั่นถือมั่น

เราไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัณหา เช่น**กาม ตัณหา** ที่เราอยากให้สนองตามความต้องการของเรา ตามความเพลิดเพลินตามอารมณ์ของเรา

เราไม่ยึดมั่นในทิฏฐิ ความเห็นของเรา เราจะต้องถอดถอนความคิดของเราว่า อันนี้ถูก อันนี้จริง

อันนี้แน่นอน เขาควรเป็นอย่างนั้น ควรเป็นอย่างนี้ อันนี้มันเป็นความเห็น เราต้องถอนออก จะได้ทำตัวให้อยู่กับสติ ปัญญาในปัจจุบัน

ทั้งเราไม่ยึดมั่นด้วย ว่าเราจะให้มีความบริสุทธิ์เกิดขึ้น เพราะอันนี้คือ **สีลัพพตุปาทาน** คือเชื่อว่าสามารถทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้น โดยอาศัยเรื่องภายนอก เช่น พิธีกรรมก็ดี ความประพฤติอย่างใดอย่างหนึ่งภายนอกก็ดี แต่ความบริสุทธิ์จะต้องเกิดจากภายใน จะต้องเกิดจากสติ ปัญญา ที่รู้เห็นตามความเป็นจริง

นี้คือการพิจารณาธรรมะโดยการเห็นธรรมะ ทำจิตใจให้สงบ เพื่อทำให้จิตใจได้ปล่อยวาง ให้จิตใจได้คลี่คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น หลวงพ่อชาท่านอุปมาว่า

"การปฏิบัติธรรมะ ถ้าเราปฏิบัติตามความหลงกระแสของโลก มันก็เหมือนกับเราขันน็อต ขันให้แน่น ยิ่งขันก็ยิ่งแน่น เราต้องปฏิบัติธรรมให้เหมือน

กับคลายน็อต คลายออกมา ค่อยๆ คลี่คลาย แล้วก็ค่อยหลุดออกมาได้”

ที่เรามาปฏิบัติกันนี้ก็เพื่อถอยออก ถอนออกจากสิ่งที่ทำให้จิตใจรกรุงรัง วุ่นวาย เราหาความปลอดโปร่ง โดยการปฏิบัติธรรม โดยการใช้หลักธรรมพิจารณา **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็นหลักธรรมพิจารณาเพื่อทำให้เราคลี่คลาย ถ้าเอาหลักธรรมมาพิจารณา แล้วทำให้เกิดความทุกข์มากขึ้น เกิดความยึดมั่นถือมั่นมากขึ้น เกิดโรคประสาทมากขึ้น อันนี้ก็ไม่ถูกหลักแล้ว

เราต้องถอยออกจากกิเลสให้ได้ นี่ก็หน้าที่ของธรรมะ ให้เราพยายามถอย ถอดถอน แต่ต้องอาศัยสติ ถอยออกจากสติไม่ได้นะ ต้องถอยออกจากกิเลส



...ทุกอย่างมันต้องมีเหตุ
ถ้าเราได้ทำเหตุให้พร้อม ผลก็ต้องปรากฏแน่นอน
เหมือนเราเอาหม้อน้ำไปตั้งไฟ
ถ้าไฟมันร้อน ไฟมันกำลังลุกอยู่พอดี
น้ำต้องร้อน ต้องเดือด
จะเร็ว หรือช้า ก็แล้วแต่ปริมาณน้ำ
แล้วแต่ลักษณะของหม้อ
แต่อย่างไรเสีย ก็ต้องร้อน ถ้าไฟไม่ลด...

เหตุพร้อมย่อมเกิดผล

ถ้าพูดถึงคุณธรรมข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นพื้นฐาน หรือเป็นหัวใจ หรือเป็นเหตุให้เกิดคุณธรรมอีกข้อหนึ่ง เช่นพูดถึงศีลในความหมายที่เป็นพื้นฐานหรือเป็นหัวใจของสมาธิ

หิริโอตตัปปะก็เป็นพื้นฐานหรือเป็นหัวใจของศีล ถ้าหากว่าขาดหิริโอตตัปปะแล้วศีลก็ไม่เกิด ฉะนั้นถ้าอยากจะให้มีศีล เราก็ต้องให้ความสนใจกับหิริโอตตัปปะ*

เช่นเดียวกัน เราอยากได้สมาธิซึ่งเป็นผล เราก็ต้องพิจารณาว่าควรจะให้มีเหตุอย่างไร หรือปัญญา

---

* หิริ - ความละอายต่อบาป

โอตตัปปะ - ความเกรงกลัวต่อผลของบาป

ก็เช่นเดียวกัน เราอยากมีปัญญาเหลือเกิน แต่นั่นก็เป็นผล

เหตุของการเกิดปัญญาอยู่ที่ไหน? คุณสมบัติหรือคุณธรรมข้อใดเป็นที่เกิด เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงปัญญา อันนี้ก็น่าพิจารณาเหมือนกัน

อย่างไรก็ตาม คุณธรรมที่เป็นพื้นฐานนี้อาจไม่ได้มีเพียงอย่างเดียว เช่นพูดถึงลักษณะการเกิดสมาธิ นอกจากจะต้องมีศีลแล้ว ก็ต้องอาศัยคุณธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งอีกข้อหนึ่งคือ **สติ** กับ **สัมปชัญญะ** และการเกิดปัญญาก็ต้องอาศัย**โยนิโสมนสิการ***

การที่จิตจะเกิดสมาธิ คือความตั้งใจมั่น จิตของเราต้องมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ จะต้องมีการกำหนดภายในจิตใจของเรา ให้มีผู้รู้อยู่ในใจ ไม่วอกแวกไปตามอารมณ์ ถ้าหากว่าเรามีสติติดตามต่อเนื่อง สมาธิก็จะค่อยๆเกิด

---

* โยนิโสมนสิการ - การพิจารณาในใจโดยแยบคาย

ถ้าสติกระท่อนกระแท่น มีบ้างไม่มีบ้าง ตั้งเอาไว้แล้วก็ล้มเหลวบ้าง สมาธิก็ไม่เกิด เกิดไม่ได้ ต้องอาศัยการต่อเนื่องของสติ หรือการกำหนดเป็นสาย เหมือนกับที่หลวงพ่อชา ท่านเคยเปรียบเทียบกับการเปิดน้ำ ถ้าเราเปิดก๊อกเพียงนิดหน่อย น้ำก็จะไหลออกทีละหยด สองหยด ถ้าเปิดก๊อกแรงอีกนิด น้ำก็จะไหลออกมาเร็วขึ้น แต่ถ้าเปิดก๊อกเต็มที่ น้ำก็จะไหลออกมาเป็นสายเลย

จิตนี้ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีสติเพียงนิดหน่อย ความสงบของจิต ความราบรื่น ความเบิกบานของจิตมันก็ไม่เกิด หรือเกิดก็นิดหน่อยเท่านั้น มันต้องให้สติหลั่งไหลออกจากจิตใจของเรา สมาธิจะได้เป็นสาย

ฉะนั้น **การฝึกสมาธิ เราต้องพิจารณาที่การสร้างเหตุให้ดี บางคนก็ชอบบ่นว่า สมาธิไม่ค่อยจะดี จิตไม่ค่อยสงบ คือมุ่งที่จะเอาผล แทนที่จะมุ่งหาเหตุ หรือสร้างเหตุที่จะทำให้เกิดผลนั้น โดยการตั้งจิตกำหนดสติให้ต่อเนื่อง** เช่นเรากำหนดลม

หายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก กำหนดความรู้สึกภายในร่างกายของเรา กำหนดความรู้สึกภายในจิตใจของเรา คือสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ดี หรือจะกำหนดอารมณ์และการเคลื่อนไหวของจิตใจก็ได้เช่นเดียวกัน แต่ต้องกำหนดโดยสติ ให้รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึก เมื่อเกิดผู้รู้อย่างต่อเนื่องสมาธิก็ย่อมเกิด ความตั้งใจมั่นก็ย่อมเกิด

บางคนนั่งสมาธิ ก็นึกอยากเห็นนั่นเห็นนี่อยากเห็นแสงสว่าง อยากเห็นนิมิต อยากเห็นเทวดาอยากเห็นสวรรค์ อยากได้ประสบการณ์ที่แปลกประหลาด น่าตื่นเต้น ถ้าหากว่าไม่ได้ ก็เลยคิดว่าตัวเองไม่ได้ทำสมาธิ หรือทำสมาธิไม่ได้ อย่างนี้ก็มีเหมือนกัน แต่ไม่ได้คิดว่าทำอย่างนี้น่ะมีสติหรือไม่เพราะโดยมากแล้วสติก็ไม่ค่อยจะมี คือมันจะตื่นเต้นไปตามสิ่งที่เห็น ได้ยินที่สัมผัส จิตเลยไม่ค่อยจะแจ่มใสเบิกบาน เพราะมันมุ่งอยู่กับสิ่งที่ได้ประสบ สิ่งที่ได้สัมผัส

การเห็นนิมิตจึงเป็นประสบการณ์ที่มีผลน้อย แล้วในที่สุดจิตก็ไม่สงบอีกด้วย สมาธิก็ไม่เกิด เราต้องกลับมาที่หลักของการเกิดความสงบ คือ **การกำหนดสติ** ให้ยกสติขึ้นมาสู่จิตใจของเรา ให้ความสำคัญในการฝึกสติ พยายามสร้างความแจ่มใสตามความรู้สึกที่มันเกิด ที่มันดับภายในจิตใจของเรา

ถ้าเราตั้งสติไว้กับการเกิดการดับ ให้มันทันความรู้สึกที่เกิดขึ้น ให้มันทันความรู้สึกที่ดับไป จิตก็จะสงบแจ่มใสมากขึ้น เช่นเรากำหนดที่การเกิดการดับของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้ากำหนดที่ความรู้สึกของลมหายใจเข้า เราตั้งสติจับตรงไหน เราจะสามารถอธิบายความรู้สึกของลมหายใจเข้าที่ตรงนั้นว่าเป็นอย่างไร มีขั้นตอนอย่างไร ให้สัมผัสในลักษณะไหน ละเอียดแค่ไหน ทั้งความรู้สึกภายในร่างกาย ทั้งความรู้สึกภายในใจ เป็นไปอย่างไร สามารถที่จะอธิบาย และเห็นได้อย่างชัดเจนหรือเปล่า

อันนี้เฉพาะลมหายใจเข้าอันเดียว หรือเราเพียงแต่สูดเข้าสูดออก เหมือนเป็นแค่เครื่องจักร ไม่ได้กำหนด ไม่ได้ตั้งสติไว้ ไม่ได้สังเกตอย่างใกล้ชิด ถ้าอย่างนั้นจิตเกิดความสงบไม่ได้ เพราะอารมณ์ก็เพียงผ่านไปๆ ไม่มีการกำหนดสติ โดยผู้รู้อยู่ในจิตใจ

ฉะนั้นเราต้องกลับมาสร้างเหตุให้ดี กำหนดสติให้ดี อย่าให้อะไรสักอย่างผ่านไป สักแต่ว่าผ่านไป แม้แต่เรื่องของธรรมดา อย่างลมหายใจเข้า หรือลมหายใจออก เราจะต้องทำให้ มีสติต่อเนื่องพอที่จะได้เห็นอย่างชัดเจน ว่าต้นลมมันเป็นอย่างไร กลางลมเป็นอย่างไร ปลายลมเป็นอย่างไร ความรู้สึกมันเกิดตรงไหน แล้วความรู้สึกนั้นแผ่กระจายออกไปในร่างกายของเราอย่างไร ความรู้สึกในจิตใจเป็นอย่างไร ความรู้สึกในร่างกาย เป็นอย่างไร

นี่คือการตั้งสติ สติต้องกำหนดในสิ่งที่กำลังจะสัมผัส ถ้าไม่มีการกำหนดสติให้ดี ให้มีผู้รู้แจ่ม

แจ้งในปัจจุบัน ให้มีความละเอียดถี่ถ้วนของความรู้สึก มันก็จะมีแต่ความรู้สึก คือ สักแต่ว่าเกิดความรู้สึก สักแต่ว่าเวลาผ่านไป บางทีก็นั่งสัปหงกคอหัก รอเวลาแต่จะได้ลุก อย่างนี้จะเกิดสมาธิไม่ได้

บางทีก็นั่งคิดปรุงเรื่องอื่นๆ คนนั้นพูดอย่างไร คนนั้นเคยทำอย่างไร เราเคยไปเที่ยวตรงนี้ตรงนั้น ร่างกายก็นั่งอยู่ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นั่งเที่ยงตรง แต่จิตใจเที่ยวรอบโลก รอบจักรวาล เที่ยวไปหาอดีต เที่ยวไปหาอนาคต อย่างนี้สมาธิก็ไม่เกิด

เราจะต้องกลับมาอยู่ในปัจจุบัน กลับมาที่ความรู้สึกในกายนี้ ในจิตนี้ ในเมื่อเรากลับมาหาหลักตรงนี้ มันก็จะค่อยๆ เริ่มมีความสงบ เหมือนเริ่มมีช่องว่างขึ้นมาในใจเรา ซึ่งปกติ ในใจเราไม่ค่อยมีช่องว่าง มันเต็มไปด้วยความคิดการปรุงการแต่ง การแบกเรื่องความพอใจความไม่พอใจ ความชอบใจความไม่ชอบใจ กลับไปกลับมา ขึ้นๆลงๆ เราต้อง

ให้มีช่องว่างอยู่ในนั้น ช่องว่างนี้แหละคือการตั้งสติ ตั้งสติไว้กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตั้งสติกับความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ตั้งสติไว้กับอารมณ์ของจิตใจ ในเมื่อเราตั้งสติได้อย่างต่อเนื่อง จิตก็จะเกิดความหนักแน่นมากขึ้น จะเกิดความรู้สึกว่า

การกำหนดเฉพาะหน้าเรา เฉพาะในเรื่องที่เรากำลังสัมผัสนั้นน่าสนใจ เรื่องอื่นก็ไม่น่าสนใจ ไม่ใช่สัมผัสแล้วไม่รู้ แต่ดูแล้ว มันก็ไม่น่าสนใจ ที่น่าสนใจกว่าอย่างอื่นคือการกำหนดรู้ในปัจจุบัน

เมื่อการตั้งสติ เป็นไปอย่างต่อเนื่อง จิตใจก็ค่อยสงบ ค่อยหนักแน่น ค่อยเบิกบาน สมาธิความตั้งใจมั่นก็ย่อมเกิด และเราต้องมีความพร้อมในจิตใจ คือไม่ได้ขี้เกียจ แล้วก็ไม่ได้ทะเยอทะยาน และวิ่งไปตามความรู้สึกที่จะหาความสงบ การวิ่งไปหาความสงบ มันวิ่งไม่ได้หรอก มันต้องค่อยๆดู ค่อยๆฝึก ค่อยๆนำมาสู่จิตใจของเรา หาความพอดี ความพอ

ดีของอารมณ์ภายใน และการคิดนึกในเรื่องภายนอก เมื่อมันพอดีกัน จิตมันก็จะค่อยสงบ อันนี้ก็ต้องอาศัยสติเป็นพื้นฐาน

สำหรับ **ปัญญา** การสร้างปัญญา ก็จำเป็นต้องอาศัย **โยนิโสมนสิการ** การใคร่ครวญในคลองธรรม การพิจารณาหลักของความเป็นจริง ก็ต้องอาศัยหลักสัจจธรรม พิจารณาให้ดี พิจารณาให้ถี่ถ้วน

ลักษณะของสมาธิ คือ จิตมันนิ่งดิ่ง ลงไปในปัจจุบัน ในความรู้สึกภายในตัวเราเอง มันหยุด ส่วนเรื่องปัญญา มันจะต้องมีการเคลื่อนไหว คือหยุดเหมือนกัน แต่หยุดไม่เหมือนสมาธิ

การหยุดของสมาธิ มันเป็นการหยุดของจิตใจ การหยุดของปัญญาคือการหยุดกิเลสและตัณหา เพราะหน้าที่ และลักษณะของปัญญาคือการเข้าไปชำระกิเลสที่อาศัยอยู่ในจิตใจ คือ มันสงบกิเลส แต่ถ้าเป็นสมาธิมันสงบจิต จิตสงบอยู่ แต่กิเลสมัน

พร้อมจะโผล่หัวออกมา ขอสงวนสิทธิ์ออกมาแสดงความต้องการ คือเราสงวนสิทธิ์ในการโกรธเขา สงวนสิทธิ์ในการโลภ สงวนสิทธิ์ในการเป็นผู้ที่หงุดหงิด รำคาญ ฟุ้งซ่านวุ่นวาย อย่างนี้ปัญญายังไม่ได้ทำงาน

การวางรากฐานของปัญญา หรือการฝึกคุณสมบัติของปัญญา คือการใคร่ครวญ พิจารณา โดยพิจารณาเรื่องความไม่เที่ยง พิจารณาเรื่องทุกข์ พิจารณาเรื่องอนัตตา นี่เป็นหัวใจ แต่จะพิจารณาเรื่องอื่นก็ได้

โยนิโสมนสิการ คือการใคร่ครวญโดยชอบธรรม พิจารณาหลักของความเป็นจริง หรือการคิดให้เป็น คิดให้มีเหตุมีผล คิดให้มีความถูกต้อง ที่ว่าคิดนี่ บางทีก็ไม่ใช่คิด แต่เราสังเกต พิจารณาอย่างใกล้ชิด โดยมีความสงบเยือกเย็นเป็นพื้นฐาน การพิจารณาอย่างนี้เป็นกำลังสนับสนุนความสงบของจิตอีกด้วย

การใช้โยนิโสมนสิการ จะฝึกให้เรารู้จักสังเกต เช่นถ้าเราสังเกตเรื่องของ **ความแก่ ความเจ็บ ความตายซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา** แล้วเอามาพิจารณาใคร่ครวญ ดูที่ตัวเองก็ดี ดูคนรอบตัวเราในโลกนี้ก็ดี ก็จะเห็นได้ว่า เรื่องธรรมดาเหล่านี้เป็นเรื่องจริงของชีวิต ชีวิตก็เป็นแบบนี้แหละ ไม่มีใครที่จะหนีออกจากภาวะเหล่านี้ได้ นอกจากทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นในจิตใจ อย่างนี้ก็เป็นการใคร่ครวญ การพิจารณาธรรมะ

หรือเราจะพิจารณาเรื่องอื่นๆก็ได้ เช่น**เราระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เมื่อได้พิจารณาคุณธรรมของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จิตก็เป็นกุศล เป็นเหตุให้มีความตั้งใจมั่น พร้อมที่จะเกิดความสงบ

หรือ **การระลึกถึงคุณธรรมของผู้อื่น** ก็ทำให้เกิดกำลังใจว่า เออเรา ก็สามารถทำได้ คนอื่นเขาทำได้ เราก็จะต้องทำให้ได้ เมื่อคิดอย่างนั้น มันก็

เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตัวเอง ก็จัดเป็นอุบายได้อย่างหนึ่งจะเป็นการคิดพิจารณา ใคร่ครวญหลักสัจจธรรม หลักของความเป็นจริงมันก็ต้องมีอุบายเหมือนกัน ปัญญาจึงจะเกิด

หรือ**เราพิจารณาเรื่องศีล** คิดถึงอานิสงส์ของศีล สิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ของศีล ระลึกถึงความดีงามที่เกิดจากการรักษาศีล มันก็ทำให้เรามีกำลังใจในการฝึกของตัวเอง ทำให้เรามีความตั้งอกตั้งใจ

การระลึกถึงอย่างนี้เรียกว่า **อนุสติ** อนุสติมีอยู่หลายอย่าง เช่น

พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ การระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อการใคร่ครวญพิจารณา ก็ทำให้มีกำลังใจ การมีเพื่อนมีกัลยาณมิตรในการปฏิบัติธรรมด้วยกัน ก็ทำให้มีกำลังใจ มีความเพียร อยากจะปฏิบัติได้เช่นกัน

นอกจากนี้ก็มี **จาคานุสติ** ระลึกถึงการให้ทาน

การเสียสละ พิจารณาคุณธรรมคือความเสียสละที่มีอยู่ในตัวของเราเอง ทำให้ภูมิใจ เกิดมีกำลังใจ หรือแม้แต่จะนึกถึงโทษด้วยก็ยังได้ เช่นนึกถึงโทษของการผิดศีล โทษของการไม่เสียสละ ถ้าเราพิจารณาว่า สิ่งเหล่านี้อาจเป็นโทษ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้ ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่น และปฏิบัติผิดในทานในศีล เกิดมีความรู้สึกในเรื่องตัวตนขึ้นมา ซึ่งต้องอาศัยการใคร่ครวญ การพิจารณาหาอุบายที่จะช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบ สงบจิตสงบใจ สงบกิเลส สงบตัณหา

บางทีจิตของเราก็สงบ แต่กิเลสยังรอโอกาสอยู่ รอจังหวะอยู่ กำลังจ้องอยู่ เราจึงจำเป็นต้องมีการใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วน

เมื่อเรามีการใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วน กำลังของจิตก็จะค่อยๆ เกิด ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา ฝนตกลงดินก็ต้องเปียก จะไม่ให้เปียก มันก็ผิดธรรมชาติ จิตใจที่พิจารณาหลักธรรม ก็ย่อมเกิดความสงบ เป็นเรื่องธรรมดา

ตรงกันข้าม ถ้าหากเราไม่พิจารณา เราก็ไม่ยอมสละความเห็น ความรู้สึกที่ไม่ตรงกับธรรมะ เราก็จะวุ่นวายอยู่ตลอด จึงต้องอาศัยโยนิโสมนสิการ ใคร่ครวญโดยหลักธรรม พิจารณาโดยชอบธรรม เพื่อช่วยให้ใจของเราได้โน้มน้าว เข้าไปหาธรรมะ

อีกอย่างหนึ่งที่เป็นเครื่องระลึกถึงได้ก็คือร่างกาย การระลึกถึงร่างกาย เรียกว่า **กายาคตานุสติ** จะในลักษณะของอาการ ๓๒ ก็ได้ หรือมองให้เป็นซากศพ มองให้เห็นความบกพร่องของร่างกายในการมีภาระหน้าที่ที่จะต้องดูแลอยู่ตลอด ไม่ได้พักเลยก็ได้ อย่างเช่นเราจะเอาร่างกายของเราตั้งไว้ตรงนี้ แล้วเราจะไปเที่ยว ก็ทำไม่ได้หรอก ต้องเอาร่างกายไปด้วย บางทีก็ปวดท้องปวดหัว เจ็บแขนเจ็บขา ก็ต้องรักษา อย่างนี้เป็นต้น

นอกจากนี้ก็มี **มรณานุสติ** การระลึกถึงความตาย ก็เป็นการพิจารณาที่จะไม่ให้เกิดความประมาท

นี่ก็ยิ่งช่วยให้เราตั้งมั่นในการปฏิบัติยิ่งขึ้น

แม้การระลึกถึงเทวดาหรือสวรรค์ ซึ่งเรียกว่า **เทวตานุสติ** ก็ใช้ได้เหมือนกัน พิจารณาเห็นคุณธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดาได้ หรือบางทีเราเห็นคนหน้าตาดี เกิดมามีความสุขสบาย เราก็พิจารณาหาเหตุ ก็ได้เข้าใจชัดถึงกระบวนการแห่งความดีและความถูกต้อง ความสงบ ความมั่นใจก็เพิ่มมากขึ้น

อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พิจารณาอย่างถี่ถ้วนละเอียด ก็เป็นเหตุให้เกิดปัญญาเช่นเดียวกัน

สิ่งเหล่านี้เรียกว่า**อนุสติ***การระลึกถึง* โดยจิตใจมีการใคร่ครวญ พิจารณาอย่างถี่ถ้วน ปัญญาก็ต้องเกิด แต่ไม่ใช่ว่าปุ๊บปั๊บ จะได้เลย การปฏิบัติธรรมเราต้องทำเหตุให้พร้อม อย่างที่เราอยากได้ศีล ก็ต้องมีเหตุ เหตุอยู่ที่หิริ โอตตัปปะ ความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป เราต้องให้ความสนใจในจุดนี้

เราอยากได้สมาธิ อยากให้จิตสงบ อยากให้จิตเบิกบาน อยากให้จิตใจเกิดความรู้สึกที่ปลอดโปร่งสว่างเยือกเย็น ก็ต้องทำเหตุให้พร้อม โดยเฉพาะการกำหนดให้ถี่ถ้วน ละเอียดโดยสติ ในการฝึกสติให้อยู่ในปัจจุบัน และจิตก็จะค่อย ๆ เกิดสมาธิ และการเกิดปัญญา ก็ต้องอาศัยการพิจารณา การใคร่ครวญ โดยหลักธรรม

ทุกอย่างมันต้องมีเหตุ ถ้าเราได้ทำเหตุให้พร้อม ผลก็ต้องปรากฏแน่นอน เหมือนเราเอาหม้อน้ำไปตั้งไฟ ถ้าไฟมันร้อน ไฟมันกำลังลุกอยู่พอดีน้ำต้องร้อน ต้องเดือด จะเร็ว หรือช้า ก็แล้วแต่ปริมาณน้ำ แล้วแต่ลักษณะของหม้อ แต่อย่างไรเสียก็ต้องร้อน ถ้าไฟไม่ลด

ก็เช่นเดียวกัน การเป็นผู้มีหิริ โอตตัปปะก็ดี มีสติก็ดี มีการใคร่ครวญในธรรมก็ดี จะทำให้กระบวนการของศีล สมาธิ ปัญญา มีกำลังต่อเนื่องกัน และอาศัยหลักที่ถูกต้อง ทำไปๆ ต้องมีผลของ

การปฏิบัติเกิดขึ้น ความทุกข์ต้องน้อยลง ความสุขต้องเพิ่มขึ้น เป็นลักษณะธรรมชาติของชีวิต

คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่หนีออกจากการทำเหตุให้พร้อม ปรารถนาสิ่งใดเราก็ต้องพิจารณาว่าสิ่งที่เราอยากได้ สิ่งที่เราปรารถนานั้นเหมาะสมแค่ไหน ถ้าเหมาะสม แล้วเราทำเหตุที่เหมาะสมไหม ถ้าสิ่งที่เราปรารถนาเหมาะสมนะ แต่เราทำเหตุไม่เข้าเรื่อง เราก็จะไม่ได้รับผล ไม่ได้ลิ้มรสของการปฏิบัติ

เราผู้เป็นพุทธบริษัท ก็ต้องพยายามระลึกถึงความสำคัญในการทำจิตสงบ ให้จิตใจมีสัมมาทิฏฐิ การเห็นชอบ การมีปัญญา ถ้าเราเห็นคุณค่าอย่างชัดเจน มีปัญญา มีความขยันในการทำเหตุให้พร้อม ผลต้องปรากฏแน่



ท่านพระอาจารย์ปสันโน

นามเดิม รีด แพรี่ (Reed Perry)
เกิด ๒๖ กรกฎาคม ๒๔๙๒ ประเทศแคนาดา
การศึกษา ปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

หลังจากจบการศึกษา ได้เดินทางไปหาประสบการณ์ชีวิตจากหลายประเทศ จนกระทั่งปี ๒๕๑๖ ได้เดินทางมาประเทศไทย และเกิดความสนใจในการทำสมาธิภาวนา จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่วัดเมิงมาง จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากนั้นจึงตัดสินใจเข้าสู่เพศบรรพชิต โดยอุปสมบทที่วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานคร ในปี ๒๕๑๗

ต่อมาท่านได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่อชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ท่านจึงเดินทางไปฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่อ โดยได้พำนักที่วัดหนองป่าพง และวัดสาขาอื่นๆ ตามโอกาสอันสมควร จนกระทั่งปี ๒๕๒๕ ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ

ในขณะที่ปฏิบัติภารกิจ ณ วัดป่านานาชาติ ท่านยังได้ช่วยจัดตั้งวัดสาขาอีก ๓ แห่งดังต่อไปนี้

๑. วัดป่าภูจ้อมก้อม บ้านทุ่งนาเมือง ตำบลนาโพธิ์กลาง อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ในปี ๒๕๓๒

๒. วัดป่าสุนันทวราราม บ้านลินถิน ตำบลท่าเตียน อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ในปี ๒๕๓๓

๓. สำนักสงฆ์เต่าดำ ในเขตเหมืองเต่าดำ ตำบลวังกะแชะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ในปี ๒๕๓๕

ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดอภัยคีรี ร่วมกับท่านพระอาจารย์อมโร ตั้งแต่ปี ๒๕๓๙ เป็นต้นมา



ประวัติวัดอภัยคีรี

ปี ๒๕๒๗ ท่านพระอาจารย์สุเมโธ (พระสุเมธาจารย์) ศิษย์ชาวต่างประเทศรูปแรกของพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) ได้รับนิมนต์ให้มาแสดงธรรม อบรมการปฏิบัติแก่ชาวเมืองซานฟรานซิสโก มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ทำให้ชาวเมืองซานฟรานซิสโกเกิดความสนใจในการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทตามแนวของหลวงพ่อชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง ดังนั้นผู้ที่ศรัทธา จึงรวมตัวกันก่อตั้งมูลนิธิสังฆปาละขึ้นในปี ๒๕๓๑ วัตถุประสงค์เพื่อจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมในการก่อตั้งวัดป่า ในระหว่างนั้น การจัดอบรมปฏิบัติธรรมยังดำเนินไปไม่ขาด

จวบจนกระทั่งปี ๒๕๓๘ คณาจารย์ Hsuan Hua เจ้าอาวาสของ The city of 10,000 Buddhas ซึ่งเป็นวัดฝ่ายมหายาน องค์ท่านเคยปฏิบัติธรรมอยู่ที่ประเทศไทย และมีความประทับใจในแนวปฏิบัติฝ่ายเถรวาท จึงมีความปรารถนาที่จะสนับสนุนการปฏิบัติร่วมกันของเถรวาทและมหายาน และเมื่อได้พบกับท่านพระอาจารย์สุเมโธ จึงได้มี

เมตตายกที่ดินจำนวน ๑๒๐ เอเคอร์ให้กับศิษยานุศิษย์ของหลวงพ่อชา

ที่ดินแปลงดังกล่าวอยู่ที่ Redwood Valley ในเขตเมนโดสิโน มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ห่างจากตัวเมืองซานฟรานซิสโก ไปทางเหนือ ตามเส้นทาง ๑๐๑ ประมาณ ๑๓๐ ไมล์ มีลักษณะเป็นป่าบนเขา ยังไม่มีอาคาร สิ่งก่อสร้าง ระบบสาธารณูปโภค และทางเข้า-ออก และในช่วงนั้น เจ้าของที่ดินแปลงที่ติดกันต้องการขายที่ดินเนื้อที่ ๑๓๐ เอเคอร์ พร้อมอาคารและระบบสาธารณูปโภค คณะศิษย์ทั้งเมืองไทยและต่างประเทศจึงจัดซื้อที่ดินแปลงดังกล่าวถวายเพิ่มเติม

ท่านพระอาจารย์ปสันโน และท่านพระอาจารย์อมโร ศิษย์อาวุโสของหลวงพ่อชา ได้รับมอบหมายให้ร่วมกันเป็นเจ้าอาวาสวัดนี้ และได้ตั้งชื่อว่า วัดอภัยคีรี แปลว่า ภูเขาที่ปราศจากซึ่งภัยอันตราย ชื่อนี้มาจากชื่อวัดในประเทศศรีลังกา เมื่อประมาณ ๕๐๐ ปีหลังพุทธกาล เป็นวัดที่ยินดีต้อนรับพระภิกษุสงฆ์ต่างนิกายมาอยู่ประพฤติปฏิบัติธรรมร่วมกันด้วยความสมานสามัคคี

ที่นี่จึงเป็นสถานที่ ที่เปิดโอกาสให้ผู้คนทั้งหญิงชาย ต่างชาติ ต่างภาษา และต่างผิวพรรณ ผู้ใฝ่หาความสงบของชีวิต ได้มาฝึกหัดปฏิบัติศีล สมาธิ ในที่อันสงัดวิเวก อันเป็น

แนวทางที่นำไปสู่ปัญญาอันบริสุทธิ์ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า สมกับคำที่ว่า

"The monastics, in turn, live harmoniously and provide all who visit with a place of safety and freedom, and environment that encourages the best qualities of the human heart."



กองทุนพลังชีวิต อาคมธรรมทาน

146.	คุณกัลยา เขียวแสง	2,270 บาท
147.	คุณอรุณี พินิจประภา	435 บาท
148.	คุณดาสิริ ดิสกะประกาย	25 บาท
149.	เจ้าหน้าที่ 01 มีนบุรี	150 บาท
150.	คุณสุมาลี พฤฒิวธัญญู	150 บาท
151.	คุณมณี อนุสรณ์เสรี	200 บาท
152.	คุณชยณัฐ สอนวัฒนา	40 บาท
153.	คุณอรุณี มหาวิริโยทัย	20 บาท
154.	คุณพรจิต วัฒนกิจกำธร	100 บาท
155.	คุณอรุณ ช้างคำ	100 บาท
156.	คุณกิ่งแก้ว บุญวัชรชัย	200 บาท
157.	คุณวนิดา โรจนวัฒนา	550 บาท
158.	คุณเจียง แสงรักษาวงศ์	20 บาท
159.	คุณกนกวรรณ สุวรรณเศรษฐ	500 บาท
160.	คุณมาลี แซ่หลิ่ม	20 บาท
161.	คุณวนิดา พวยอ้วน	250 บาท
162.	คุณสอิ้ง สว่างสิริทิพย์	500 บาท
163.	คุณทองสุข แจ่มโอภาษ	80 บาท
164.	คุณยายเจือ ดีมาก	300 บาท
165.	คุณบุญเรือน สุระกุล	500 บาท
166.	คุณเพลินพิศ แซ่ลี้	200 บาท
167.	คุณศิวกรณ์ วิชญะไพบูลย์ศรี	60 บาท
168.	คุณสานิต ชายเพ็ชร	100 บาท
169.	คุณวังชัย แพงศรี	150 บาท
170.	คุณพยูร นิ่มสมุทร	200 บาท

171.	พระวัดกระโจมทอง	200	บาท
172.	คุณพัชรินทร์ ตงศิริ	1,000	บาท
173.	คุณเกรียงไกร ประยงค์ทรัพย์	85	บาท
174.	คุณสมพงษ์ เลิศทหาร	100	บาท
175.	คุณวนิดา แกลโกศล	200	บาท
176.	คุณวิรัช บูรณ์ทรัพย์	100	บาท
177.	คุณจำเนียร พิทักษ์ธรรม	200	บาท
178.	คุณวลัย โพธิภูมิ	200	บาท
179.	คุณเนื่อง สว่างฤทธิ์	350	บาท
180.	คุณประนอม เปรมัษเฐียร	200	บาท
181.	คุณแม่อารี องคสิงห	40	บาท
182.	คุณเตียว-ต้น-อารีย์-สมใจ	100	บาท
183.	คุณทองย้อย เรืองทอง	240	บาท
184.	คุณสมเกียรติ สัมพันธวงศ์	80	บาท
185.	คุณเรืองรอง ประเจิดหล้า	500	บาท
186.	คุณบุญเพ็ง พิมพ์พงษ์	80	บาท
187.	คุณอำพัน ทาบโลหะ	250	บาท
188.	คุณยุทธนา เพ็งปาน	100	บาท
189.	ร.อ.สินธิ์ รอดเจริญ	100	บาท
190.	คุณสมจิตร์ พึงศิลป์	40	บาท
191.	คุณอรุณี ตาปนานนท์	500	บาท
192.	คุณทวีศักดิ์-กุยกี อนุวารีพงศ์	500	บาท
193.	คุณพูนทรัพย์ แย้มสุข	270	บาท
194.	คุณสุวรรณ นามจันทร์ดา	80	บาท
195.	คุณปราศรัย อภิรัตนุพันธุ์	120	บาท
196.	คุณบุญธรรม-นวลจันทร์ จันทกลัด	50	บาท
197.	คุณรัชนิดา กุศลวิถี	500	บาท

198. คุณปัทมา สิริธัญเศรษฐ์ 20 บาท
199. คุณอุบล บัณฑิตนันทิ 300 บาท
200. คุณสมวงษ์ เปรมทองน้อย 80 บาท
201. คุณอทิตยา ยุพาพิน 20 บาท
202. คุณสุภี บุนนาค 200 บาท
203. คุณนัชชาพร อัศรานุรักษ์ (1477) 500 บาท
204. คุณจอง ศรีสุข 300 บาท
205. คุณสุวรรณา แต้กิจพัฒนา 80 บาท
206. คุณบังอร สงวนวัฒนาการ 540 บาท
207. คุณสมใจ เสรีจันทร์ 600 บาท
208. คุณกิมใส้ แซ่ล้อ 200 บาท
209. คุณสนาน ดิษบรรจง 620 บาท
210. คุณภัทราพร ผิรังคะเปาระ 170 บาท
211. คุณกัลยา พฤกษาสวย 100 บาท
212. คุณสุฤทัย วันวิเวก 200 บาท
213. คุณอนุรักษ์ นาราวงศ์ 500 บาท
214. คุณวัลยา แซ่จู 20 บาท
215. คุณทองมาก พวงประเสริฐ 100 บาท
216. คุณทัศนพร เหล่าไพโรจน์ 400 บาท
217. คุณแหม่ม เหล่าไพโรจน์ 500 บาท
218. คุณลมัย ช้างทอง 500 บาท
219. คุณสุทธินี มะกรูดอินทร์ 730 บาท
220. คุณประชุม นพตระกูล 950 บาท
221. คุณอารี นุตะมาน 180 บาท
222. คุณจำรัส ผดุงรัตน์ 10 บาท
223. คุณคมกฤช-อนงค์นุช อรสว่าง 300 บาท
224. คุณสารี ปิ่นทอง 3,190 บาท

225. คุณน้องนุช นิรมัย	50	บาท
226. คุณมะลิวัลย์ แก้วดี	100	บาท
227. พระมาโนชญ์ สุมโน	125	บาท
228. คุณประไพ ชิดเชื้อ	20	บาท
229. คุณขันเงิน เรืองประเทืองสุข	50	บาท
230. คุณกัญจนา สุตะคาน	40	บาท
231. คุณสัญชัย ปภาศิริวาทย์	40	บาท
232. คุณเพลินใจ แซ่ฉั่ว	20	บาท
233. คุณสรรค์ กระแสร์เสียง (2123)	500	บาท
234. คุณคล้อย จันทร์พงษ์	500	บาท
235. คุณประยูร สว่างศรี	40	บาท
236. คุณผิน เหล่าเขตร์กิจ	270	บาท
237. คุณคูณ สายไธสง	150	บาท
238. คุณศรีประภา แก้วปัญญา	220	บาท
239. คุณสุปราณี สดุดีชีวิน	200	บาท
240. คุณสมพร จักรเพ็ชร	500	บาท
241. คุณชายันต์ โชคบูรณา	40	บาท
242. คุณเง็ก จารุมงคลเกษม	150	บาท
243. คุณสุปราณี เจริญสุข	150	บาท
244. คุณสุเทพ เลี้ยงสุคนธ์	230	บาท
245. คุณมะลิ อรุณศรีวิเชฐ	230	บาท
246. คุณบุญช่วง เธียรราชกิจ	200	บาท
247. คุณบุญมาเรียนดี	500	บาท
248. คุณจริยางามเชวง	40	บาท
249. คุณนิตยาชัยตรัยภพ	200	บาท
250. คุณชัยวัฒน์ แซ่กัว	700	บาท
251. คุณกรรณิกา แก้วชาญค้า	500	บาท

252. คุณกุยฮวย โพธิคุณ 500 บาท
253. คุณเฉ็ง แซ่ชั้ง 170 บาท
254. คุณอังคณา กังวานพรศิริ 500 บาท
255. คุณมณี สัมมาพรต 230 บาท
256. คุณพรพิมล ทรัพย์นิธิ 500 บาท
257. คุณบุญช่วย-จุรี น้อยสุขยิ่ง 50 บาท
258. คุณยุทธนา ธนาเพิ่มพูนผล 100 บาท
259. คุณรัศมี นาวี 150 บาท
260. คุณขนิษฐา เต็มดอน 500 บาท
261. คุณขจร สุทธิพินทะวงศ์ 100 บาท
262. คุณลักษณ์ ทิพากรกมล 80 บาท
263. คุณสมพร ชนิตรนันท์ 80 บาท
264. คุณสมสมัย ถาปนา 80 บาท
265. คุณสุมิตรา รักษาคำ 80 บาท
266. คุณวรรณีย์ ห้วยหงษ์ทอง 40 บาท
267. คุณชัชพงษ์ อรรคประวิทย์ 170 บาท
268. คุณจัด สุบรรณรัตน์ 100 บาท
269. คุณบุญอยู่ ดฤณติยะกูล 150 บาท
270. คุณดาสิริ ดิสกะประกาย 150 บาท
271. พระมหาชาญวิทย์ สุทธสีโล 150 บาท
272. คุณอาภา แซ่ฟู 100 บาท
273. คุณถวิล อติรัตน์ 500 บาท
274. คุณเดชา บุญมลิซ้อน 150 บาท
275. คุณสมศักดิ์ อาจะรียะกุล 100 บาท
276. คุณสุรีย์พร ศิลป์ยอดเยี่ยม 300 บาท
277. ครอบครัวอำ เกียรติทับทิว 300 บาท
278. ครอบครัวถิรกนกวิไลและญาติมิตร 50 บาท

279.	คุณทองใบ ทรัพย์มหศักดิ์	200	บาท
280.	คุณเด่นพงษ์ นราเกตุ	150	บาท
281.	คุณวัชรี สินสืบผล	500	บาท
282.	คุณฉนวน สุทธิพิทักษ์	600	บาท
283.	คุณพัชรา เวชนิพันธ์	200	บาท
284.	คุณอนงค์ ทิพย์รัตน์กุล	100	บาท
285.	คุณอรุณกร ตั้งสุทธิพงศ์	80	บาท
286.	คุณสมหวัง พันธุ์อายุวัฒนะ	100	บาท
287.	คุณภัทรภร ชัยกีรติการ	170	บาท
288.	คุณยงยุทธ-จินดา เพริศศิลป์	80	บาท
289.	คุณจิณณา-ลูกๆ ลิ่วเฉลิมวงศ์	200	บาท
290.	คุณกานต์ ลิ่วเฉลิมวงศ์	100	บาท
291.	คุณมานิต สุขุมาลานนท์	220	บาท
292.	คุณจันทร์ทิพย์ จูรณาลักษณ์	220	บาท
293.	คุณจันทร์ ศรีแก้ว	180	บาท
294.	คุณเผชิญ อิงคปกรณ์	200	บาท
295.	คุณสมพงษ์-ศรานุรักษ์-อาภรณ์	30	บาท
296.	คุณรจนา สุทธิพนไพศาล	25	บาท
297.	คุณปราณี สว่างสุข	80	บาท
298.	คุณบุญช่วย หอบชิด (2387)	500	บาท
299.	คุณประกายสิริ ปรีชามาตย์	100	บาท
300.	คุณเลี้ยง เนื่องจากจ้อย	500	บาท
301.	คุณอารยา คงสัญญีวรกุล	125	บาท
302.	คุณเตียง แซ่ตั้ง	500	บาท
303.	คุณกรุณา สุขีลาภ	150	บาท
304.	คุณลัดดา เกตุภู่	40	บาท
305.	คุณเพ็ญทิรา ถนอมสิงห์	20	บาท

306.	คุณจิราภรณ์ อ้วนพลี	80 บาท
307.	คุณปฐมภรณ์ อิ่มใจ	200 บาท
308.	คุณพนาพร เดชกิจบรรหาร	500 บาท
309.	คุณสมศักดิ์ กลับประสิทธิ์	20 บาท
310.	คุณอรเพ็ญ แซ่ฉั่ว	150 บาท
311.	คุณถนอม-อุไรวรรณ ปิณินทรีย์	100 บาท
312.	คุณอริศรา นันทวิทยากุล	80 บาท
313.	คุณอารี อภิรักษากร (2411)	500 บาท
314.	คุณบัณฑิตา บรรยงยุทธ์	140 บาท
315.	คุณมานิต-ประทีป ทองมา	50 บาท
316.	คุณสมชาย เกตุแก้ว	80 บาท
317.	คุณทุเรียน กลีบเอม	150 บาท
318.	คุณวารุณี พีรนันทปัญญา	200 บาท
319.	คุณสุนัน เยี่ยมญาติ	20 บาท
320.	คุณสง่า-นุชจรี อ่องศรี	100 บาท
321.	คุณทองใบ นารี	500 บาท
322.	คุณสุจิตรา ศรีบัว	50 บาท
323.	ครอบครัวเตือนใจ แก้วแท้	370 บาท
324.	คุณบุญเรือน-สมคิด ด้วงเงิน	500 บาท
325.	พระชด วัดบางเพ็งใต้	600 บาท
326.	คุณฉวีวรรณ จันทร์สวัสดิ์	300 บาท
327.	คุณทองเลี่ยม กุ่มดวง	90 บาท
328.	คุณชลัทธ์ สุไพที และครอบครัว	100 บาท
329.	คุณภุชงค์ นิ่มมา	230 บาท
330.	คุณสมจิตต์ สุธัมมสมา	100 บาท
331.	จ.ส.อ.จิตต์ ก้อนจินดา	80 บาท
332.	คุณวิภา ธรณีสุวรรณ	240 บาท



แผนที่

สถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี

เลขที่ 74 หมู่ที่ 2 แขวงทรายกองดิน เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 9146307, 9146517

สถานีวิทยุ
01 มีนบุรี

ไปฉะเชิงเทรา

ทางเข้าวัดจินดิตวิหาร

วัดแสนสุข

ถนนนิมิตใหม่

ไปลำลูกกา

ปั๊ม Q8

สน.นิมิตใหม่

ถ.ร่มเกล้า

เข้ามีนบุรี

คลอง สามวา

ถ.สามวา

สี่แยกมีนบุรี

บางกะปิ

ร.พ.นพรัตน์

สวนสยาม

โรบินสัน เซ็นทรัล

ทางด่วน

สน.บางเขน

ร.พ.ภูมิพล, สะพานใหม่ พหลโยธิน

กรุงเทพฯ

วัดพระศรีฯ

- จากหัวถนนวัดแสนสุขถึงปั๊ม Q8 ประมาณ 2.5 กม. (2½ กม.)
- จากปั๊ม Q8 เข้าสถานีฯ 01 มีนบุรี ประมาณ 300 เมตร
- จาก สน.บางเขน, วัดพระศรีฯ ไป 01 มีนบุรี ประมาณ 24 กม.

...การปฏิบัติธรรมะ

ถ้าเราปฏิบัติตามความหลงกระแสของโลก

มันก็เหมือนกับเราขันนอต ขันให้แน่น ยิ่งขันก็ยิ่งแน่น

เราต้องปฏิบัติธรรมให้เหมือนกับการคลายนอต

คลายออกมา ค่อยๆ คลี่คลาย

แล้วก็ค่อยหลุดออกมาได้...